NGHI THỨC TRƯỚC VÀ SAU KHI HÀNH THIỀN

A. TRƯỚC KHI HÀNH THIỀN

1. Niệm: "Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật"

(3 lần – mỗi lần 1 lạy)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

2. Quy Y Tam Bảo:

- Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Phật Bảo.

  Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

  Dutiyampi ……

  Tatiyampi ……
- Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Pháp Bảo.

  Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

  Dutiyampi ……

  Tatiyampi ……
- Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Tăng Bảo.

  Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

  Dutiyampi ……

  Tatiyampi ……

3. Thọ giới:

- Con cố ý tránh xa sự sát sanh.
- Con cố ý tránh xa sự trộm cắp.
- Con cố ý tránh xa sự tà dâm và tà hạnh trong dục lạc.
- Con cố ý tránh xa sự nói dối, nói lời hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời vô ích.
- Con cố ý tránh xa sự dễ duôi, uống rượu và dùng các chất say làm mê mờ tâm trí.

4. Niệm rải tâm từ cho mình

- Tôi nguyện không kết oan trái với bất cứ chúng sanh nào.
  Aham avero homi
- Tôi nguyện giữ tâm không thù hận.
  Aham abyapajjo homi
- Tôi nguyện giữ tâm không khổ não.
  Aham anigho homi
- Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường an lạc.
  Aham sukhi attanam pariharami

5. **Niệm rải tâm từ cho tất cả chúng sinh:**

Nguyện cầu cho mọi chúng sinh
Thân tâm an lạc, pháp lành phát sanh
Nguyện cầu cho mọi chúng sinh
Không kết oan trái, không hành hạ nhau
Không lừa đảo, sát hại nhau
Không gây kinh hoảng làm đau đớn lòng
Không ngã mạn, không khinh thường
Ỷ tài, ỷ sức, ỷ quyền, ỷ hơn
Cầu cho rũ bỏ oán hờn
Cắt dây oan trái, thiệt hơn giải bày
Cầu cho tiêu tán nạn tai
Cầu cho thoát khỏi bi ai não phiền
Cầu cho thoát cảnh đảo điên
Thoát nạn nước lửa, xích xiềng, binh đao
Từ bi mát trận mưa rào

Mở dây oan trái, xoá câu hận thù

Cầu **TÂM** thực tập chữ "**TU**"

An trú chánh niệm, tâm từ khởi sanh

Cầu cho tam giới an lành

Tâm an, tuệ tỉnh thanh bình nơi nơi

NGUYỆN

Nguyện cho tất cả chúng sanh đừng có oan trái lẫn nhau,

hãy cho được sự an vui, đừng có khổ,

đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng,

hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn,

hãy cho được thành tựu đầy đủ,

hãy giữ mình cho được sự an vui

tất cả chúng sanh đến khổ rồi, xin đừng cho có khổ

đến sự kinh sợ rồi, xin đừng cho kinh sợ,

đến sự thương tiếc rồi, xin đừng cho thương tiếc.

6. Từ bi quán:

Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ hay tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, tôi xin được tha thứ.

Và tôi cũng hoàn toàn tha thứ cho những ai đã làm tôi đau khổ hay tổn thương.

7. Thập nguyện:

Nguyện cầu Tam Bảo từ hằng độ,
Nguyện thoát ba tai: nước, lửa, binh,
Nguyện thảy chúng sanh khỏi oan kết,
Nguyện cho nhân loại ráng tu hành
Nguyện gìn Tam học: Giới - Định - Tuệ
Nguyện đoạn Tham - Sân - Si độc sanh
Nguyện giải căn nhân sanh tử khổ
Nguyện diệt tâm tham, háo lợi danh
Nguyện tu tinh tấn, không giãi đãi
Nguyện sao Đạo Quả sớm viên thành.

8. Niệm:

"Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật"

(3 lần – mỗi lần 1 lạy)

B. <u>HÀNH THIỀN</u>

C. <u>SAU KHI HÀNH THIỀN</u>:

Sau khi hành thiền vừa xong, hành giả cần phải:

1. **Hồi hướng phước báu**:
   a. Con xin hồi hướng phước báu hành thiền này đến chúng sinh trong 31 cõi, đến Chư Thiên ngự tại (ngôi gia này, ngôi tịnh xá này, ngôi chùa này).

   Con xin hồi hướng phước báu hành thiền này đến cửu huyền thất tổ nội ngoại, thân bằng quyến thuộc đã quá cố của con, đến các bậc ân nhân, đến tất cả chư vị mà vì vô minh con đã làm thương tổn.

   Con xin hồi hướng phước báu hành thiền này đến gia quyến hiện tiền của con.
   Cầu cho tất cả đều được hưởng quả lành, đều được sống trong thiện nghiệp.

   b. Xin cho phước báu mà con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai.

   c. **Niệm**:
   "Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật"
   (3 lần – mỗi lần 1 lạy)

2. **Xả thiền**

THỰC HÀNH NIỆM RẢI TÂM TỪ

Tài liệu này gồm 3 phần:

1. Rèn luyện 15 đức tính làm nền tảng cho tâm từ
2. Niệm rải tâm từ (tụng hoặc đọc)
3. Phụ lục "Niệm rải tâm từ cho dòng tộc rắn chúa"

1. Nuôi lớn tâm từ nơi mình bằng cách hằng ngày rèn luyện cho mình có 15 đức tính nền tảng của tâm từ. Trong 15 đức tính này, thực hành rèn luyện mục nào cũng được hoặc cả 15 mục đều hữu ích cả.
2. Niệm rải tâm từ thực hành bằng cách tụng hoặc đọc hằng ngày đủ 3 phần theo thứ tự:
   - Niệm rải tâm từ cho mình.
   - Niệm rải tâm từ cho tất cả chúng sanh.
   - Niệm rải tâm từ cho dòng tộc rắn chúa.

   Trong lúc tâm đang sân nổi lên, có thể liên tục niệm thầm phần "Niệm rải tâm từ cho mình" để cho tâm sân lắng dịu.

   Càng rèn luyện, thực hành phần 1 và 2 nhuần nhuyễn chừng nào thì tâm từ càng được phát sinh và trưởng dưỡng.

3. Phụ lục: bài "Niệm rải tâm từ cho dòng tộc rắn chúa" được trích trong quyển "Tâm từ" trang 153-160 do Sư Hộ Pháp dịch.

1. Mettapubbabhagapatipada
(Pháp hành phần đầu của đề mục rải tâm từ)

15 ĐỨC TÍNH LÀM NỀN TẢNG CHO TÂM TỪ

Mỗi người đều cố gắng rèn luyện cho mình có được 15 tính tốt này để làm "vốn liếng" (nền tảng căn bản) cho tâm từ phát sinh:

1. Đức tin Tam bảo vững bền
   Chuyên cần pháp học, pháp hành ngày đêm (**Sakko**)
2. Thẳng ngay, chân thật, thảo hiền
   Thân khẩu hoà ái, thiện tâm dồi dào (**Uju**)
3. Tâm lành trung thực thanh cao
   Pháp thiện trưởng dưỡng, ác nào dám sinh (**Sahuju**)
4. Dễ khuyên, dễ dạy, thật tình
   Trau giồi giới đức, tu hành siêng năng (**Suvaco**)
5. Nhu mì, hiền hạnh, nhẹ nhàng
   Kính trên, nhường dưới, ý lành lời êm (**Mudu**)
6. Khiêm cung xử thế đối nhân
   Chí tình, chí nghĩa, tận tâm, lục hoà (**Anatimani**)
7. Tài sản, vật dụng, cửa nhà
   Biết đủ là đủ mới là thong dong (**Santussako**)
8. Dễ nuôi dễ sống nhẹ lòng
   An vui hiện cảnh, tính không so bì (**Subharo**)
9. Nên ít việc, bớt nghĩ suy
   Thiền chỉ, thiền quán kiên trì dụng công (**Appakicco**)
10. Sống nuôi thân mạng nhẹ nhàng
    Ba y một bát bình an tháng ngày (**Sallahuvitti**)
11. Lục căn thu thúc lành thay
    Tham sân si dứt, thiện rày toả lan (**Santindriyo**)
12. Hiểu rõ lợi ích Niết bàn
    Pháp hành thiền tuệ lại càng tiến tu (**Nipako**)
13. Thân lành, khẩu dịu, ý từ
    Giới trong, đức sáng, thời thời khinh an (**Appagabbho**)

14. Gia đình quyến thuộc họ hàng
    Sợi dây dính mắc nhẹ nhàng gở đi (**Kulesu ananugiddho**)
15. Điều ác dù nhỏ tí ti
    Cũng không phạm đến nói gì ác thô
    (**Yena vinnu paraupavadeyyum, na ca khuddhamacare Kinci**)

2. Niệm Rải Tâm Từ

Niệm rải tâm từ cho mình

1. Tôi nguyện không kết oan trái với bất cứ chúng sanh nào.

   Aham avero homi

2. Tôi nguyện giữ tâm không thù hận.

   Aham abyapajjo homi

3. Tôi nguyện giữ tâm không khổ não.

   Aham anigho homi

4. Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường an lạc.

   Aham sukhi attanam pariharami

3. Niệm rải tâm từ cho tất cả chúng sinh

Nguyện cầu cho mọi chúng sinh
Thân tâm an lạc, pháp lành phát sanh
Nguyện cầu cho mọi chúng sinh
Không kết oan trái, không hành hạ nhau
Không lừa đảo, sát hại nhau
Không gây kinh hoảng làm đau đớn lòng
Không ngã mạn, không khinh thường
Ỷ tài, ỷ sức, ỷ quyền, ỷ hơn
Cầu cho rủ bỏ oán hờn
Cắt dây oan trái, thiệt hơn giải bày
Cầu cho tiêu tán nạn tai
Cầu cho thoát khỏi bi ai não phiền
Cầu cho thoát cảnh đảo điên

Thoát nạn nước lửa, xích xiềng, binh đao
Từ bi mát trận mưa rào
Mở dây oan trái, xoá câu hận thù
Cầu **tâm** thực tập chữ **"tu"**
An trú chánh niệm, tâm từ khởi sanh
Cầu cho tam giới yên lành
Tâm an, tuệ tỉnh thanh bình nơi nơi

Từ bi quán:

Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ hay tổn thương bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, tôi xin được tha thứ. Và tôi cũng hoàn toàn tha thứ cho những ai đã làm tôi đau khổ hay tổn thương.

Niệm rải tâm từ cho dòng tộc rắn chúa

1.

- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên **Vi-ru-pak-kha**.
- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên **E-ra-pa-tha**.
- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Tên **Chab-ya-put-ta**.
- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến với dòng rắn chúa,
Kan-ha-go-ta-ma.

2.

- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh không chân.
Xin rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh hai chân.
- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh bốn chân.
- Xin rải tâm từ của tôi,
Đến chúng sinh nhiều chân.

3.

- Loài chúng sinh không chân,
Xin đừng làm khổ tôi.
- Loài chúng sinh hai chân,
Xin đừng làm khổ tôi.
- Loài chúng sinh bốn chân,
Xin đừng làm khổ tôi.
- Loài chúng sinh nhiều chân,
Xin đừng làm khổ tôi.

4.

Tôi xin rải tâm từ,
Đến tất cả chúng sinh,
Tất cả mọi sinh mạng,
Mọi chúng sinh hiện hữu.
Tất cả chúng sinh ấy,
Thấy những cảnh tốt đẹp,
Cầu mong không một ai,
Gặp phải cảnh khổ đau.

5.

Tôi thường luôn niệm tưởng:
Ân Đức Phật vô lượng,
Ân Đức Pháp vô lượng,
Ân Đức Tăng vô lượng,
Niệm ân đức Tam bảo,
Hàng đêm ngày cầu nguyện,
Các loại chúng sinh là:
Rắn, bò cạp, rít, nhện,
Tắc kè, chuột, vân vân…
Các loài bò sát ấy,
Có tính hay hung dữ,
Xin đừng làm hại tôi.

6.

Con đảnh lễ chư Phật,
Hiện tại đến quá khứ,
Gồm bảy Đức Chánh Giác.
Tôi có nơi hộ trì,
Tôi có nơi bảo hộ,
Xin tất cả chúng sinh,
Tránh xa đừng hại tôi.

Lớp học tu thiền Vipassana
Tịnh xá Pháp Huệ, Bình Tân
Tháng 03/2023
Ấn tống.